Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Decembrie 2015
Se distribuie gratuit
Nr. 154

„Și după ce Mă voi duce și vă voi pregăti un loc, Mă voi întoarce și vă voi lua cu Mine, ca acolo unde sînt Eu, să fiți și voi."
Ioan 14.3

Editorial

Anul îndurării

de Valeriu Petrescu

Chinezii își numesc anii cu nume de animale pentru a-și exprima dorințele la începutul fiecărui an. Așa avem anul tigrului, anul șobolanului, anul lebedei... Destul de ciudat pentru noi, europenii, care ne mulțumim doar să numerotăm anii (nu și să-i numărăm cu înțelepciune, cum ne învață Scriptura). E mai simplu așa, fiindcă fără nici un fel de surpriză posibilă, după 2015, vine 2016.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

O viață de coșmar - pag. 3
Vie Împărăția Ta - pag. 4
10 porunci pentru un profan + Poveri - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Marea încercare - pag.16

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Dar ce vine după anul bâtlanului e mai greu de știut și mult mai greu de interpretat, dar chinezii s-au complicat oricum cu calendarul lor pictografic, așa că au ceva antrenament.

Nu știu însă dacă la chinezi este obiceiul să evalueze la sfârșitul anului în ce măsură animalul ales pentru a numi respectivul an și-a pus amprenta pe desfășurarea acestuia. Dacă există acest obicei, atunci poezia chineză are un mare viitor, fiindcă altfel e greu să faci să se potrivească o dorință cu realitățile care-și urmează mersul lor...

Noi creștinii avem obiceiul să facem un fel de bilanț la încheierea fiecărui an și să ne propunem pentru noul an tot felul de lucruri luminoase, izvorâte din umbrele adunate în anul abia încheiat. Și mai obișnuim să făgăduim, nouă sau lui Dumnezeu, că, în ceea ce ne privește, cu siguranță 2016 va fi mai bun decât 2015. Și facem asta de zeci de ani...

Acum, dacă ar fi să dăm nume anilor la sfârșitul și nu la începutul lor, cred că 2015 ar putea fi numit anul spaimelor, anul dezastrelor sau anul dezamăgirilor, alegeți dumneavoastră care dintre ele... Nu-mi mai aduc aminte și nici nu doresc să fac asta, nu-mi mai aduc aminte toate nenorocirile care s-au întâmplat pe parcursul lui 2015. Mi-ajung cele întâmplate în ultimele câteva săptămâni... Colectiv, Paris, San Bernardino și câte altele care se pierd în noianul de breaking news.

Se poate face ceva ca anii să nu se mai încarce cu atâtea nenorociri și speranțele pe care ni le punem în ei atunci când le dăm nume sau doar îi numerotăm să nu mai fie iluzorii?

Există vreo posibilitate ca măcar odată să se întâmple ca un an să fie măcar la fel de bun ca speranțele pe care ni le-am pus în el atunci când zilele încă nu începuseră să i se deruleze?

Care să fie organizația mondială sau regională, cine să fie personalitatea științifică, artistică, religioasă, sau, de ce nu, chiar politică, în stare să ne asigure că anul 2016 va fi mai bun decât așteptările noastre naive și, mai mult decât atât, să ne și spună ce avem de făcut ca anul care vine să devină așa cum ni-l dorim?

Mă tem că am putea căuta tot anul și nu vom găsi așa ceva. Mă tem că, în urma unei astfel de căutări înfrigurate, dezamăgirea să ne sporească o dată în plus.

Totuși, în plină negură a dezamăgirii și, uneori, a disperării pământenilor, undeva într-o carte veche și tainică, de toți știută și de mult prea puțini cunoscută, în Biblie sau Sfânta Scriptură, să se vorbească despre un om care poate vesti un an al îndurării, adică un an mai bun decât oricare altul. Acest om este Copilul pe care-L cântă colindele, Omul Isus Hristos, care a părăsit Cerul pentru a coborî aici în lumea noastră, este Fiul lui Dumnezeu despre care vorbește Crezul creștin și despre care vechii profeți au spus: Duhul Domnului este peste Mine, pentru că M-a uns să vestesc săracilor Evanghelia; M-a trimis să tămăduiesc (să vindec) pe cei cu inima zdrobită, să propovăduiesc robilor de război slobozirea, și orbilor căpătarea vederii; să dau drumul celor apăsați, și să vestesc anul de îndurare al Domnului. Matei 4,18-19 citat din Isaia 61,1

Vă doresc să aveți parte în 2016 de un an de îndurare al lui Dumnezeu care să vă ofere tot ceea ce El știe că aveți nevoie cu adevărat!

-sfârșit-

O VIAȚĂ DE COȘMAR

SAU

UN APEL UMANITAR

Sunt Maria, o persoană cu handicap grav, paralizată de la brâu în jos de mai bine de 20 ani. Deși toată viața mea a fost numai drame, de când mă știu pe pământ, de la accident încoace aceste drame au fost cu mult mai grave.

La data când eu am avut un accident grav, am stat în spitalul Bagdasar - Arseni din București un an de zile, dar tot în acea zi cu mine, soacra și soțul meu fiind cardiaci și martori la accident, au făcut un șoc și au suferit infarct. Soacra mea a trăit 6 ani paralizată la pat, apoi a decedat, iar soțul, fiind și el grav, a stat în comă 3 luni, apoi a reușit să se recupereze cât de cât.

La ora actuală el nu mai poate vorbi nimic, articulează doar două silabe, da și nu, are partea dreaptă paralizată, mâna e atârnată, iar piciorul merge, se sprijină pe el, dar folosește un baston.

Nemaiavând autoritate prin slăbiciunea lui, dar și cu acordul lui, ca să nu fiu o povară pe capul lor, spunând că nu are cine mă îngriji, m-a luat cu rudele lui și m-a dat pe poartă afară, așa legumă cum sunt, m-au luat pe o pătură și m-au pus la poartă până a venit mama mea, de altfel și singura persoană care o mai aveam și încă o mai am, dar foarte grav bolnavă.

După ce m-a îngrijit timp de 20 ani, acum cu capul până în pământ, a rămas foarte mică cu foarte multe boli cronice și foarte grave, are hernie de disc pe ambele părți, probleme cu rinichii, ulcer gastro-deudonal, fierea, reumatism, I cronic, iar mai nou, suspectă de leucemie, foarte anemică.

De 3 săptămâni nici nu s-a mai dat jos din pat. Vă scriu aceste rânduri cu lacrimi în ochi, sunt foarte disperată, nu știu ce voi face, atunci când voi pierde și pe mama, care are 77 ani și este foarte bolnavă, iar casa nu este adaptată la handicapul meu.

Când am văzut că situația se agravează am început să mai fac câte ceva la casă ca să-mi creez puține condiții pentru atunci când voi fi singură, ca să mă pot descurca cât de puțin.

Dar cum toate sunt scumpe, mare lucru nu am putut face și nu am putut termina, datoare sunt până și pâinea mi-o cumpăr pe caiet, medicamentele, apoi facturile, lumina sunt la un pas de a mi-o tăia. Nu pot dormi nici noaptea. De atâtea griji am făcut și atac de panică. Plâng într-una, nu mă pot opri, uneori ore întregi, când o mai văd și pe mama atât de grav și simt că sfârșitul îi e aproape.

Casa nu era adaptată la handicapul meu, nu baie, care e o necesitate, nu un moft, nu bucătărie, apoi treptele la casă, au trebuit suspendate și făcut pantă. Acum vine iarna și stau cu groază, nu am lemne de foc și nici bani să-mi cumpăr, nu am sobă, nu boiler, iarna trecută am fost la un pas de a-mi degera picioarele, nu aș mai dori să mai trec prin așa ceva.

Pădurarul mi-a spus că doar o săptămână mai are tăiere de lemne în pădure, iar dacă se strică vremea, nu mai intră în pădure, de aceea trebuie să urgentez și nu știu cum să mă descurc, cu toate problemele mele.

Vă scriu din disperare și vă implor să faceți ceva și pentru mine, astfel nu știu ce voi face, simt că clachez, explodez, sunt într-o profundă desnădejdie.

Am încercat să mai scriu și în alte părți, dar nu mă aude nimeni, nu mă vede nimeni, cât de puțin, nu cer mare lucru.

Vă rog să-mi publicați și cazul meu, poate cineva mă aude, măcar de lemne. Am nevoie de 2 căruțe de lemne, iar o căruță costă 1000 lei. Eu vă dau un număr de telefon 0761-850753 pentru cei ce doresc să mă contacteze. Am și un cont pe numele meu RO76RZBR0000060010412557 LEI, Raiffeisen, Târgoviște.

Dar mai bine e adresa, că eu sunt paralizată și nu mă pot duce la bancă. Adresa: Gâdescu Maria. loc. Dragomirești, sat Rancaciov, nr. 633, jud. Dâmbovița.

Vă mulțumesc și sper că nu veți trece nepăsători pe lângă drama mea, Dumnezeu sigur vă v-a răsplăti. Vă doresc tot binele din lume, pace și lumină în suflet.

-sfârșit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Vie Împărăția Ta

Cristi Răceală

Războiul nu-i ceva ușor. Se cheltuiesc atât de multe resurse, se pierd atât de multe vieți, se fac atâția criminali. Dar războiul nu-i la fel de greu pentru toată lumea: generalul dă comenzi din spatele liniilor, secretara care scrie mesaje se poate afla la mulți kilometri distanță față de locul bătăliei, soldații care iau cu asalt o redută se încurajează și se sprijină unul pe celălalt și, la nevoie, alți soldați, alte tancuri, alte avioane le vin în ajutor. Cred totuși că războiul este cel mai greu pentru acei soldați care întreprind diverse misiuni în spatele liniilor inamice.

28 martie 1999. Iugoslavia. Un avion F-117A, poate cel mai bun avion din dotarea armatei SUA, a lovit solul, pe la 20:30, ora locală. 15 minute mai târziu, o echipă de salvare din Bosnia a fost anunțată și imediat a fost lansată operațiunea. Nu se știa nimic despre soarta pilotului. Washingtonul aștepta cu sufletul la gură informații despre progresul misiunii de salvare. La 1:30, ora locală, Belgradul a demarat o acțiune de vânare a pilotului străin. Începuse o cursă pe viață și pe moarte care avea ca premiu pentru câștigători viața unui om. Deși zona în care se afla pilotul era plină cu soldați iugoslavi, un elicopter a aterizat în siguranță și l-a recuperat pe pilot, care avea răni minore. Peste ocean, președintele Clinton își exprima ușurarea la aflarea veștii că pilotul a fost salvat.

Pâlcuri negre de fum se împrăștiau tot mai mult în jurul unui bombardier B-24, comandat de locotenentul Thomas Oliver. Cu un tușit puternic, cel de-al treilea motor cedă. Primele două fuseseră scoase din funcțiune deasupra Câmpinei de către focul inamic. Misiunea fusese adusă la îndeplinire cu succes: rafinăria de la Ploiești mai primise câteva proiectile. Thomas și-a dat seama că nu mai are nici o șansă să ajungă cu avionul înapoi, la baza din Italia. A ordonat abandonarea aeronavei și parașutarea în teritoriu inamic. Din fericire pentru el și subalternii săi, au aterizat în acea parte a Iugoslaviei care era ocupată de oameni primitori, neutri, dar înclinați să-i ajute pe aliați.

Generalul Draza Mihailovich ordonase trupelor sale să îi ajute pe piloții aliați, care se parașutau în teritoriul pe care-l ocupa, să ajungă la Pranjani, pentru a putea fi evacuați. Inițial, aliații nu au întreprins nici o operațiune de salvare nici pentru Oliver, nici pentru alți piloți care s-au parașutat în Iugoslavia, iar mesajele generalului au fost ignorate. După o vreme însă, Mirjana Vujnovich, de etnie sârbă, a auzit de piloții care erau prinși în spatele liniei inamice și l-a convins pe soțul ei, care lucra în Italia, să întreprindă un plan de salvare. Intrigile politice au îngreunat foarte mult aprobarea de către aliați a acestei misiuni, numită Halyard. Pe scurt, Mihailovich pierduse sprijinul Marii Britanii în favoarea lui Tito. În iulie 1944 însă, președintele Roosevelt a aprobat planul și a ordonat englezilor să coopereze.

Cinci încercări de a ateriza în Iugoslavia cu o echipă de salvare au eșuat. Abia la a șasea încercare locotenentul George Muslin, numit pentru a conduce operațiunea de salvare, și-a dat seama că, deși în aparență britanicii cooperează punând la dispoziție un avion cu personal cu tot, ei sabotează misiunea. La a șaptea încercare, când avionul și personalul care-l conducea au fost americani, au reușit să aterizeze în siguranță și să ajungă la sediul lui Mihailovich pe 2 august 1944. Locotenentul Oliver a spus următoarele cuvinte despre echipa Halyard: „A fost o bucurie enormă să-i vedem venind, pentru că știam că lucrurile se aranjau, ca să plecăm de-acolo”.

Timp de o săptămână sârbii și trupele lui Mihailovich au lucrat din greu pentru amenajarea unei piste de aterizare. Întreprinderea era riscantă, pentru că trupele germane ar fi putut să afle de planul de salvare și să-l împiedice. Din fericire, toate lucrurile au ieșit așa cum fuseseră plănuite și în noaptea lui 9 august 1944 avioanele care trebuia să-i ducă acasă pe cei peste 250 de piloți parașutați în teritoriu inamic, împreună cu sârbii care-i ajutaseră și soldații generalului așteptau lângă pista de aterizare. Oliver mărturisește: „Ne era un pic teamă – va funcționa planul”?

În primele două zile 241 de piloți au fost aduși acasă. Operațiunea Halyard a continuat să salveze piloți aliați din spatele liniei inamice până în decembrie 1944, când Ploieștiul primise destul foc din cer iar operațiunea de bombardare avea să înceteze. 512 piloți au fost salvați în timpul operațiunii Halyard, fără nici o pierdere de avioane sau personal. Acestei operațiuni i s-au pus piedici din toate părțile dar datorită colaborării acelora care au vrut să o realizeze, a ajuns să devină una dintre cele mai de succes operațiuni de salvare din istoria forțelor aeriene.

Aceste istorii sunt impresionante. Nu se economisește nimic din ce ar putea fi folosit pen-

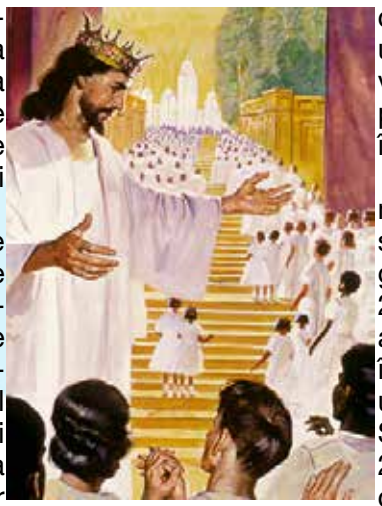
continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

tru salvarea unei singure vieți, cu atât mai puțin pentru a salva zeci, sute sau miliarde de vieți. Dar de cele mai multe ori aceste eforturi extraordinare rămân necunoscute de cei mai mulți. Astăzi, poate mai mult ca niciodată în trecut, nu ne mai impresionează nimic; căutăm doar plăcere și senzații tari. Cea mai mare operațiune de salvare desfășurată în spatele liniilor inamice este, din această cauză, necunoscută celor mai mulți dintre oameni, deși ei sunt aceia pentru care Dumnezeu a pus la punct o operațiune de salvare de dimensiuni universale.

Era noapte. Deși liniștea se așternuse peste oraș, un bărbat nu putea adormi, gândindu-se la veștile pe care le primise în ziua respectivă despre logodnica lui. Îl trădase. Un altul îi furase inima și trupul și… oare cum de putuse ea să se vândă atât de ușor? Părea o tânără credincioasă… îi promisese că va fi soția lui… acum ce să facă?!?! Nu se mai poate căsători cu ea – și-ar strica numele… dacă intentează divorț motivat de adulter din partea ei, atunci îi strică ei reputația și nu se va mai putea căsători niciodată… decât, poate, cu cel care a corupt-o… oare cine o fi?!? Nimeni nu știe cu cine, dar e clar că e însărcinată…

Gândurile se perindau cu repeziciune și somnul se instală pe furiș. Dintr-o dată Iosif tresări – nu mai era singur în cameră. Dar e deja amiază?! Ce e cu lumina aceasta puternică?! Cine o fi necunoscutul care dă buzna în casa mea?! Gabriel avea un mesaj – operațiunea Mântuirea plănuită cu atâta grijă de Creator era pe cale să fie lansată. Dumnezeu Însuși avea să aterizeze în teritoriul inamic cu scopul de a-Și salva copii de sub tirania diavolului. Maria nu păcătuise – era mijlocul prin care Dumnezeu avea să devină om, spre mântuirea celor ce vor crede (Matei 1:18-25).



Crăciunul, deși nu corespunde zilei în care S-a născut Hristos, este totuși (sau ar trebui să fie) o rememorare a celei mai ample operațiuni de salvare din istoria universului. Dumnezeu Însuși a venit pe pământul acesta pentru a-i salva pe oameni (pe mine și pe tine) din lumea aceasta plină de păcat, durere și moarte. Dar câți mai sunt, asemenea lui Oliver, care se bucură nespus când Îl văd pe Isus în iesle? Câți mai au convingerea că nașterea Sa în Betleemul Iudeii a fost o pregătire pentru momentul în care tot El Se va întoarce să-i ia acasă pe cei care-L așteaptă?

Vie Împărăția Ta (Matei 6:10) este foarte adesea rostit cu ușurință, ca parte a rugăciunii domnești. Dar aceste cuvinte sunt pline de semnificații la care poate nici nu ne-am gândit. În primul rând, atunci când rostim aceste cuvinte Îi cerem lui Dumnezeu să finalizeze operațiunea Mântuirea. Halyard ar fi fost fără rost dacă avioanele care i-au luat acasă pe piloții parașutați în teritoriu inamic n-ar mai fi venit. În al doilea rând, în această rugăciune cer putere pentru a fi gata când Isus Se va întoarce cum a promis (Ioan 14:1-3). La ce bun toată operațiunea de salvare, dacă, de exemplu, pista de aterizare n-ar fi fost amenajată? În al treilea rând, aceste cuvinte trebuie să nască în inima mea credință – credința că El Se întoarce cum a promis. Ce s-ar fi întâmplat dacă piloții n-ar fi crezut că vor fi salvați? Ar mai fi fost ei pregătiți de plecare la momentul anunțat pentru sosirea avioanelor? Chiar dacă totul era pregătit, ei ar fi ratat ocazia de a fi salvați, pentru că n-au crezut că vine eliberarea.

Dragă cititorule, suntem în preajma sărbătorii nașterii Domnului Isus și vrem să ne amintim de sacrificiul pe care El l-a făcut schimbând tronul universului pe-o iesle, muzica îngerilor cu corul necuvântătoarelor, Templul ceresc slăvit cu grajdul întunecos, puritatea Paradisului cu lumea noastră murdară. Prea puțini oameni se mai gândesc la semnificația momentului în care Creatorul a îmbrăcat haina umanității pentru a-i putea mântui pe oameni de întuneric, păcat și durere. Îngerii au cântat atunci, pe colinele Betleemului, vestea că Mântuitorul a sosit. Astăzi, tu poți fi unul dintre aceia care duc mai departe vestea că operațiunea Mântuirea este pe punctul să se încheie cu revenirea în slavă a Celui născut în iesle.

Dragă cititorule, gândindu-te la momentul nașterii lui Isus (te îndemn să citești despre aceasta în Evanghelii – Matei 1:18-2:23; Luca 1:1-2:40), unește-te cu mine și cu mulți alții, care așteaptă revenirea lui Isus, în rugăciune. Meditează la promisiunile lui Dumnezeu despre Împărăția Sa (Ioan 14:1-3; Apocalipsa 21:1-22:5) și roagă-te stăruitor, împreună cu mine, să fii gata când El Se va întoarce, roagă-te să vină curând, roagă-te așa: Vie Împărăția Ta!

-sfârșit-

10 porunci pentru un profan

trimisă de
Potropopu Vasile

1. O rugăciune nu este ca o roată de rezervă, pe care o iei când ai nevoie, ci este ca volanul care te conduce mereu pe drumul cel bun.

2. Parbrizul este atât de mare în comparație cu oglinda interioară, deoarece viitorul este mult mai important decât trecutul.

Așa încât uită-te înainte și mergi/ conduce mai departe.

3. Prietenia este ca o carte: ai nevoie de numai câteva momente să o distrugi, însă ai nevoie de mult timp să o „realizezi".

4. Totul în viață este trecător: de aceea „savurează" când este bine și nu te îngrijora când este rău, deoarece și răul va trece.

5. Prietenii vechi sunt aur! Prietenii noi sunt diamant.

Când primești un diamant, nu uita aurul!

Ca să păstrezi diamantul, ai nevoie de „constituția" de aur.

6. De multe ori când pierdem speranța și credem că suntem la sfârșit, Bunul Dumnezu ne zâmbește și ne spune să ne relaxăm, deoarece este numai o curbă grea, însă nu este sfârșitul.

7. Când Dumnezeu îți rezolvă pro-blemele, atunci ai încredere în El; când Dumnezeu nu îți rezolvă problemele, atunci are El încredere în tine.

8. Un orb îl întreabă pe Dumnezeu: Există ceva mai rău decât pierderea văzului?

Dumnezeu răspunde: să pierzi „inteligența de a vedea lucrurile"!

9. Când tu te rogi pentru alții, Dumnezeu aude rugămintea ta și acelora le merge bine.

Când ție îți merge bine, gândește-te: cineva s-a rugat pentru mine!

10. Când azi îți faci griji, nu vei rezolva problemele de mâine, ci îți strici liniștea de azi.

-sfârșit-

Poveri

Un băștinaș din Philipine, în timp ce se îndrepta spre piață în căruța sa trasă de bivoli, a trecut pe lângă un bătrân care purta o sarcină destul de grea. Fiindu-i milă de el, căruțașul l-a invitat să se suie în căruță. Cu recunoștință, bătrânul a acceptat. După câteva minute, căruțașul s-a sucit pentru a vedea ce mai făcea bătrânelul. Spre surprinderea lui, l-a văzut cum era încă încovoiat sub greaua sa povară pe care nu o dăduse jos de pe umeri.

Hristos ne oferă odihnă tuturor acelora care au încredere deplină în El.

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

NUTRIȚIA - aliatul sănătății

-prima parte-

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Unul din factorii cei mai importanți în ceea ce privește sănătatea este nutriția.

Fără o hrană adecvată , corpul uman începe treptat să cedeze în fața microbilor, virușilor și bolilor cu care organismul este oricum bombardat zilnic din interior și exterior.

La sfârșit de an obișnuim să folosim cele mai apetisante mâncăruri, alături de băutură și sucuri, însă de cele mai multe ori acestea ne provoacă disconfort și ne slăbesc imunitatea, pentru o bună parte din anul în care intrăm.

Am considerat că este ocazia potrivită pentru a oferi câteva principii care să ne ajute în adoptarea unei alimentații cât mai naturale și cât mai sănătoase atât pentru sfârșit de an cât și pentru noul an.

1. Consumarea de alimente crude

Mâncarea nepreparată (crudă) este plină de fitochimicale (care se gasesc numai în vegetale). Practic, fiecare legumă, fruct sau soi de verdeață conține o anumita fitochimicală.

Motto: "DOAMNE, dă-mi PUTEREA de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, CURAJUL de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și ÎNȚELEPCIUNEA de a face diferența dintre ele!"

Aceste substanțe biologice active, care dau plantelor savoarea, aroma și rezistența în fața bolilor, au efecte benefice și asupra organismului uman. Multe dintre ele au un rol activ în protecția organismului contra bolilor, neutralizează acțiunea radicalilor liberi, scad presiunea sangvină și nivelul colesterolului, Prin preparare termică a alimentelor, enzimele se distrug și se reduce activitatea fitochimicalelor.

Alegeți produse care au ajuns la maturitate - coapte - acestea conțin mai multe vitamine și enzime decât cele crude sau cele trecute.

Spălați bine alimentele înainte de a le consuma - eventual le puteți lăsa câteva minute în apă pentru a se elibera de rezidurile chimice înmagazinate în coajă.

Mâncați hrana naturală cât de mult se poate. Asigurați-vă că cel puțin o jumătate din cantitatea de alimente să fie alcătuită din fructe, legume, cereale integrale, nuci și semințe.

2. Varietate în alimentație

Deoarece nu există un aliment care să conțină o combinație optimă din nutrienții necesari precum grăsimile, proteinele, mineralele, vitaminele, apa și fibrele, o dietă trebuie, în primul rand, să includă necesarul de nutrienți din diferite grupe, pentru a asigura o alimentație optimă.

De cele mai multe ori ne lăsăm vrăjiți de alimente cu puteri miraculoase care ni se prezintă ca fiind în diferite țări exotice și pentru care este nevoie să plătim sume mai mari în speranța că vom avea sănătatea dorită. Este posibil ca anumite alimente chiar să conțină nivele mai ridicate de nutrienți decât altele, însă cel mai important aspect nu este luat în calcul și anume transportul acestor alimente exotice în țările noastre, transport care presupune conservarea lor pe o perioadă mai lungă - folosind chimicale.

Mai rămâne un aspect nebăgat în seamă și anume faptul că o varietate de alimente sănătoase poate adăuga ani vieții noastre, la fel de bine ca acele alimente exotice. În schimb folosirea acelor alimente exotice, dar fără schimbarea dietei generale, nu va duce la rezultatele scontate.

De exemplu, un studiu pe un număr de peste 59.000 de femei din Suedia, urmărite timp de aproape 10 ani (9,9 ani), a identificat o corelație robustă între consumul unei varietăți de alimente (legume, fructe, cereale și pâine din cereale integrale, pește și produse lactate sărace în grăsimi) și riscul redus de mortalitate, în comparație cu femeile care consumaseră cantități mici din aceste alimente.

A pune pe masă o varietate de alimente de origine vegetală servește și la construirea unei alimentații mai echilibrate din punct de vedere nutrițional. Se știe că un număr considerabil de persoane tinde să consume cantități insuficiente de fructe și legume față de cele recomandate de experții în domeniu și de asemeni se știe că există persoane care ar prefera să se hrănească înghițind tot felul de vitamine și minerale, mai degrabă decât să schimbe ceva în alimentație. O dietă bogată în fructe și legume se asociază cu o incidență mai mică a anumitor forme de cancer și cu creșterea speranței de viață. Fructele și legumele conțin o gamă mult mai variată de nutrienți decât unele vitamine și, cel puțin în acest

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

stadiu al cunoașterii științifice, nu știm care dintre ei sunt cei mai importanți pentru prevenirea anumitor afecțiuni și prelungirea vieții. De aceea, de exemplu, Asociația Americană de Cardiologie, în Ghidul alimentar pentru adulți americani sănătoși, recomanda în urmă cu 17 ani ca „persoanele sănătoase să obțină un aport adecvat de nutrienți din alimente consumate în varietate, echilibru și moderație. Vitaminele și suplimentele alimentare nu sunt un înlocuitor al unei diete echilibrate și nutritive destinate să accentueze aportul de alimente din fructe, legume și cereale integrale".

Există 4 categorii principale de nutrienți care nu trebuie ignorați: apa, carbohidrații, proteinele și grăsimile.

Despre apă vom vorbi puțin mai târziu.

Carbohidrații sunt responsabili de energizarea corpului pentru o funcționare corectă.

Carbohidratii se găsesc exclusiv în alimentele de origine vegetală: fructe, legume, mazăre, fasole, cereale integrale.

Singurele alimente de origine animală care conțin carbohidrați se presupune că sunt laptele și produsele derivate.

Carbohidrații se împart în carbohidrați simpli - fructoza (zahăr din fructe), sucroza (zahărul de masă) și lactoza (yahărul din lapte), etc și carbohidrați complecși - fibrele și amidonul.

Carbohidrații mai sunt numiți și carburantul esențial pentru toate celulele corpului și singura sursă de energie pentru creier și globulele roșii ale corpului. Ei sunt principala sursă de glucoză din sânge. Glucoza este fie folosită direct pentru energizarea corpului, fie este depozitată în ficat.

Surplusul de carbohidrați se transformă în grăsime.

De aceea este necesar să optăm pentru alimentele bogate în carbohidrați, pe care le-am amintit la început, mai degrabă decât pentru alimentele rafinate și procesate cum ar fi: zahărul, deserturile, băuturile dulci, bomboanele.

Fibrele, sunt o categorie aparte de carbohidrați pe care le-am putea numi foarte bine și "măturătorul" organismului deoarece o mică parte din enzime este digerată, în timp ce mare parte este eliminată. Câteva avantaje ale consumuiui de fibre: rețin apa, previn constipația, și hemoroizii, reduc riscul de cancer de colon, scade nivelul colesterolului în sânge. Se recomandă ca 60% din caloriile zilnice să fie carbohidrați. Alimente care conțin fibre: anghinare, boabe de soia, fasole. Poti obtine fibre si din fructe ca de exemplu grapefruit, zmeura, mure.

Proteinele

Ajută la creștere și dezvoltare. Este necesară în producerea hormonilor, anticorpilor, enzimelor și țesuturilor. Contribuie la echilibrul dintre baze și acizi în organism.

Proteinele pot fi formate din **aminoacizi esențiali** - care se sintetizează direct din aliment, și **aminoacizi neesențiali** - care se sintetizează din prelucrarea primei grupe.

Chiar dacă carnea și derivatele sale aparțin grupei de proteine denumite complete, spre deosebire de cereale, legume și zarzavat, care aparțin de grupa proteinelor incomplete, totuși nutriționiștii recomandă folosirea celei de-a doua grupe care are avantajul de a nu avea un nivel ridicat de grăsimi.

De fapt spun nutriționiștii , dacă combinăm corect alimentele vom putea obține proteine complete. Un exemplu în acest sens îl putem obține prin combinațiile următoare: fasole în combinație cu orez brun, porumb, semințe, nuci și alune, grâu sau orez brun cu fasole, nuci și alune, semințe, grâu.

Combinați de asemeni salatele crude cu semințe, nuci și alune. Produsele din soia conțin proteine complete, aceasta fiind cunoscută pentru aportul de vitamina B6.

Grăsimile

Organismul are nevoie și de grăsime. Aceasta este necesară pentru dezvoltarea normală a creierului, pentru susținerea creșterii, fiind cea mai concentrată sursă de energie din organism.

Grăsimile sunt alcătuite din **acizi grași - saturați , polinesaturați, mononesaturați.**

Consumarea de alimente bogate în **acizi saturați** (care se găsesc în principal în alimentele de origine animală, uleiul de nucă de cocos, de palmier, legume prăjite), crește nivelul de colesterol rău (LDL) în sânge, de aceea nutriționiștii recomandă ca această grupă să ocupe maxim 10% din totalul caloric consumat.

Acizii grași polinesaturați se găsesc din abundență în porumb, soia, șofrănel, și ulei de floarea soarelui.

Acestea pot scădea nivelul colesterolului în sânge și deci a nivelului colesterolului bun (HDL) în sânge, de aceea nutriționiștii recomandă ca această grupă să ocupe de asemeni maxim 10% din totalul caloric consumat.

Acizii grași mononesaturați se găsesc în mod special în ulei de măsline, arahide, alune și rapiță. Acești acizi, ajută la reglarea colesterolului în sânge, atât pe cel rău , cât și pe cel bun. Nutriționiștii recomandă ca această grupă să ocupe de asemeni maxim 15 % din totalul caloric consumat.

Mai există o categorie de grasimi denumite trans, și care folosesc hidrogenarea pentru solidificarea unor alimente cum ar fi margarina și concentratele. Acestea cresc nivelul colesterolului rau si reduc nivelul colesterolului bun, lucru care ne duce la concluzia că cea mai bună grupa de grăsimi pe care o putem folosi este grupa acizilor grași mononesaturați, dar și aceștia cu moderație.

-va urma-

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

RESTAURARE

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Un copil, pe nume Nelu, obișnuia să fure din buzunarele părinților banii pe care ei îi ascundeau în hainele din șifonier. Au auzit și alți copii de obiceiul acestui băiat și nimeni nu mai vroia să se joace cu el. La biserică copiii îl făceau hoț și râdeau de el. El se apăra spunând că nu fura de la ei , ci de la el din casă. Banii pe care îi fura erau dați pe dulciuri și pe un joc de noroc, numit barbut. De obicei îi pierdea pe toți.

La biserică unde mergea și Nelu era un om în vârstă care îl iubea și care îi aducea mereu câte un cadou, un dulce, o atenție. Îl lua lângă el și îl mângâia și îi spunea cuvinte frumoase. Omul acesta era mai mult decât părinții lui, care îl certau și uneori îl mai și băteau. ”Nenea Nelu”, care avea 75 de ani, îl lua la el acasă, odată pe săptămână și îi făcea ziua frumoasă. Din când în când îi spunea să se lase de ”sportul” lui preferat (golirea buzunarelor părinților), dar micuțul nu prea reușea să se țină de cuvânt. Într-o zi, ”nenea Nelu” îl întreabă pe copil dacă îl iubește și dacă este în stare să dovedească iubirea pe care el o declară. Copilul spune că este gata să facă orice zice ”nenea Nelu.” Atunci, acel om care îl iubea pe micuț, i-a spus că ar vrea să aibă grijă de el cu mai multă tărie și putere și să-l protejeze de orice rău, dar că mâinile au slăbit și piciorele îl lasă. ”Dacă mă iubești” îi spune ”nenea Nelu” lui Nelu cel mic ”atunci am nevoie de mâinile tale și de picioarele tale”. ”Mi le dai?” îl întreabă bătrânul. ”Sigur că ți le dau” zice el cu bucurie. ”Păi, uite cum facem” zice prietenul lui Neluțu. Îmi vei da mâinile tale și picioarele tale și mi le voi pune în locul mâinilor mele și în locul picioarelor mele. Și atunci, eu cu experiența mea și cu numele meu bun, voi avea grijă de tine să nu ți se întâmple nimic rău. Și uite așa, tu nici nu vei mai putea fura cu mâinile tale banii părinților și nici nu te vei mai putea duce cu picioarele la locul unde te duce gândul cel rău, pentru că nu le vei mai avea. Copiii nu te vor mai numi hoț și se vor juca cu tine, iar părinții tăi te vor iubi din nou cu multă dragoste. Iar eu te voi purta pe mâinile, pe care tu mi le dai. Ești de acord?” ”Cred că da”, spuse el cu jumătate de gură. ”Bine, atunci hai în bucătărie să mi le dai. ”Și o să curgă sânge?” întreabă copilul. ”Da, o să curgă mult sânge”. ”Și o să doară?” întreabă micuțul. ”Da, o să doară tare de tot” spuse cel mare. ”Te-ai răzgândit? Nu vrei să mi le mai dai? Nu vrei să mă mai iubești?” spuse cel care mereu i-a fost prieten. ”Ba da, sigur că vreau”, spuse cu un tremur în glas puștiul. ”Hai în bucătărie, se încurajă el”, dar inima bătea tare și lacrimile se porniseră. Își întinse mâinile pe un suport de lemn și așteptă înfrigurat. Ceea ce s-a întâmplat apoi i-a adus vindecare completă de obiceiul lui păcătos.

Loialitate

Daniel 3,17: *”Iată, Dumnezeul nostru căruia Îi slujim poate să ne scoată din cuptorul aprins, și ne va scoate din mâna ta, împărate. Și chiar de nu ne va scoate, să știi, împărate, că nu vom sluji dumnezeilor tăi și nici nu ne vom închina chipului de aur pe care l-ai înălțat!”*

Vă aduceți aminte de cei trei tineri, prietenii lui Daniel, din Valea Dura? Ei nu au vrut să împartă loialitate lor cu nici un al pretendent la închinare. Închinarea este reverența inimii pentru Cel pe care Îl cunoști ca fiind totul pentru tine. Închinarea nu este o ocazie de ne inferioriza, ci de a cunoaște realitatea naturii noastre atinsă de cădere. Închinarea este declarația noastră de neputință și deschiderea ușii vieții noastre pentru a primi în ea Musafirul ceresc care pune în ordine ființa noastră. Singura închinare pe care o primește Dumnezeu este doar în duh și adevăr.

Închinarea este slujirea prin ascultare și în ea nu este nici un interes personal (chiar dacă nu ne va scoate). Nu ne închinăm ca Dumnezeu să ne răspundă la rugăciune și să ne dea succes în viață. Nu ne închinăm pentru a căpăta binecuvântări și favoruri. Nu ne închinăm ca să ni se rezerve corturi veșnice în Împărăția Lui.

Închinarea este nevoia organică a vieții spirituale, fără de care nu putem trăi. Închinarea este un răspuns la dragostea lui Dumnezeu, este admirația noastră față de faptele Lui de iubire. Închinarea este dăruire din inimă și inima renăscută nu duce lipsă oricât ar da.

Cine să fie modelul?

De la un timp se practică din ce în ce mai mult nevoia de a... ne lipsi de Dumnezeu. Suntem un popor creștin, dar ne este tot mai mult bine fără creștinism. Pierdem din vedere darurile lui Dumnezeu pentru că ne place să nefacem nouă înșine daruri din recuzita noastră păcătoasă. Adică ne place să ne oferim, nouă înșine, porții bogate de egoism, mândrie, competiție, vanitate, necinste, ură, răzbunare, imoralitate și plăceri exotice. Ne și mirăm de ce avem atâta corupție, show-uri, decadență și derapaje de la legi, de orice fel. O societate sănătoasă se obține doar prin... restaurarea valorilor pierdute. Și cine să le promoveze și să le trăiască pentru a da repere în această lume?

Să nu vă mirați pentru propunerea pe care o fac! Ei bine, cred că în peisajul nostru moral ar trebui să

continuare în pag. 12

CRĂCIUNUL A VENIT

Dedicată pentru: Andreea Popa,
Artemiza Tincu, Mariana Nicula,
Alina Cașcaval, Alina Ciocîlteanu,
Adina Tănase și Mitică Paraschiv.

Afară e ger.
Zăpada cade din cer.
Fulgii de nea.
Bucură omenirea.

Crăciunul a venit,
Bradul împodobit.
Nașterea lui Iisus
Fericire ne-a adus.

Zi de sărbătoare,
E bucurie mare.
Magii au călătorit.
Steaua i-a călăuzit.

La prunc au ajuns,
Daruri multe i-au adus.
Îngerul vestește păstorilor
„Vi s-a născut un Mântuitor “.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

ȚARA MEA

Țara mea plânge și suspină.
Că moartea a venit miselește.
Și n-a cruțat vetile omenești
Moarte, moarte blestemată.

Cum nu mi te-ai îndurat
și tinerii mi i-ai luat.
Moarte, moarte,
acum te întreb eu pe tine.
Dacă aveai fată și băiat,
și mureau în focul blestemat.
Cum te simțeai tu ca mamă?

Să scoți copii din fum și foc.
Nu au avut pic de noroc
La pândă mi-ai stat,
și tinerii mi i-ai luat.
Dar gândește-te bine,
că soarta se va întoarce și la tine.

Când Dumnezeul Sfânt
va veni pe pământ.
Și pe tine te va judeca,
pentru soarta multora.
Atunci să te vedem
și pe tine îndurerată.
Să vezi suferința
din lumea asta toată.

Chită Adriana
Bacău

ADUCERI AMINTE!

Pentru sora mea Liliana

A fost odată o fetiță
Cu funde roșii și nas cârn,
Avea cămașă cu altițe
Și minte-avea de om bătrân.

Era și-un liliac la poartă
Un pui micuț și cu flori dalbe
Care a crescut cu fata odată
Și rochie-i făcea din salbe.

Și toată ziua se juca
Fetița noastră lângă poartă
Iar liliacu-și legăna,
Lângă fetiță floarea-n voaltă.

Acum fetița noastră-i mare
Și liliacul e bătrân
Mai ții tu minte dragă soare
Acel copil cu nasul cârn?

Velica Valerica
Izbiceni Olt

RUGĂCIUNE

Anii trec și-mbătrânim,
Domnu-i sus și ne veghează,
Dar și noi suntem datori,
C-o iubire veșnic trează!

E deajuns să-nchidem ochii
Să nu fim atenți un pic
Și satana ne lovește
Ne trezim fără nimic.

Ce avem mai scump pe lume
Este Sfântul Decalog
Fără el omul devine
Surd și orb, mut și olog.

Dă-ne Doamne-nțelepciune
Ca să te putem sluji
Fiecare-așa cum poate
Pe Pământ cât vom trăi.

Unii vor mult de la viață
Alții iau mult mai puțin
De multe ori ce e mult
Se transformă în venin.

Mie, mai dă-mi zile, Doamne
Să slăvesc Numele Tău
De lângă cei ce-mi sunt dragi
Izgonește-l pe cel rău! Amin!

Mitică Cucu

PLOUĂ

Plouă peste case și în sufletul meu
Stropi mari și reci cad neîncetat
Toamnă mohorâtă nu te-am așteptat
Dar ai venit fără să vreau eu.

Plouă peste frunze galbene și moarte
Peste oamenii grăbiți și îngânduraţi
Peste oamenii străzii de lume uitați
Sfidând cu putere vitregia soartei.

Plouă peste mine, peste gândul meu
Pornit haihui pe a vieții cărare
Îmi ridic privirea întrebătoare
Esti cu mine și azi Dumnezeu?

Plouă peste întrebările mele
Peste neputință și probleme multe
Doar Dumnezeu știe să asculte
EL e Mângâietorul zilelor grele.

Plouă ca și cum natura plânge
Cu mine într-un dureros glas
Lacrimile grele spală al meu obraz
Dumnezeu e cu mine, voi învinge.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

CRĂCIUNUL, O MARE BUCURIE

Iată că iarna la noi din nou a sosit,
Răspândind zăpadă totul e încărunțit,
Copiii bucuroși numai pe afară stau,
Se bat cu zăpadă și cu săniile se dau.

Acum pe afară flori de mult nu mai avem,
Dar totuși flori de gheață la geam vedem,
Și florile acestea sunt lipsite de viață,
Dar sunt puternice, căci geamul ne îngheață.

Când treburile ne scot din casă pe afară,
Întotdeauna de frig nasul tare ne îngheață,
Ne grăbim treburile să ni le terminăm,
Ca în casă la căldură repede să intrăm.

Mereu de venirea iernii tare ne bucurăm,
Pe moș Nicolae și Crăciunul le așteptăm,
Tare ne mai bucură aceste mari sărbători,
Mai ales copiii care așteaptă daruri.

În noaptea de Crăciun oamenii au aflat,
Că pe pământ S-a născut un Împărat,
Cei trei magi în căutarea Lui au plecat,
Ca daruri să ofere acestui Împărat.

Cei trei magi după ce pe Isus L-au aflat,
Tare mult acești magi s-au mai bucurat,
Și tare bucuroși că pe Isus L-au găsit,
Aur, smirnă și tămâie ei I-au oferit.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

OBICEIURILE

În fiecare an ce vine
Oameni cu fală de bine
Or săraci sleiți de tot
Serbează așa cum pot.

Ceea ce au pomenit
Pe pământ când au venit
Ziua sfântului cutare
Care făcea bine mare.

Sau a sfintei ce făcea
Bine pe când ea trăia
După aceste toate
Multe preziceri lăsate.

Că nu e bine să lucrezi
În acea zi să nu șchiopătezi
Nu-i bine să dai împrumut
Pentru că ai să rămâi mut.

Și alte preziceri din popor
Lăsate întâmplător
De la popoare păgâne
Care poposiră prin lume.

Și la noi ei au migrat
Și obiceiuri au lăsat
Dacă creștini ne numim
Să nu mai sărbătorim.

Findcă n-au nici un temei
Și să le ții dacă vrei
Că credința nu-i oprită
Să-ți faci viața fericită.

Poți să te închini la ce vrei
Însă nu au nici un temei
În Scriptură când căutăm
Acolo să cercetăm.

Că Dumnezeu a făcut
Decât Sabatul cel Sfânt
El l-a binecuvântat
Și la oameni li l-a dat.

L-a sfințit ca sărbătoare
Ziua a șaptea ne lucrătoare
Altceva nu se găsește
Precum omul mult greșește.

Uitând de Dumnezeul Sfânt
Care-i ține pe pământ
Numai de El să ascultăm
Slavă Ție iubit Domn. Amin!

Lupu Petrică
Țigănești Teleorman

IARTĂ-MĂ

Iartă-mă de tăceri,
Au adus doar dureri.
Iartă-mă î-s năpastă,
O s-aduc... în glastră.

Iartă-mă de amânare,
O să-ți cânt pe cărare.
Iartă-mă de nevenire,
O să fiu neprihănire.

Iartă-mă tu înnadins,
Mă prefac în distins.
Iartă-mă nu pe șagă,
Tu marea mea dragă.

Iartă-mă că nu simți,
Ce simt eu în cuprins.
Iartă-mă de iubire,
Tu îmi dai viețuire.

Iartă-mă în neșansă,
Chipu-ți e de eleganță.
Iartă-mă când n-am flori,
O să fiu între comori.

Vino cu mine-n grădini,
Iartă-mă întru destin.
Hai să îl construim,
Iartă-mă vin să-l afirm.

Iartă-mă întru zbucium,
Cânt iarăși din bucium.
Cânt de mare mister
Iartă-mă, haidem la cer.

Iartă-mă de o enervare,
Te răpesc în petale.
Te răpesc în simțire,
Iartă-mă sunt eu „iubire”?

Diaconu Liviu Aurel

Haiku

s-a oprit viscolul-
în vârful crenguței,
un țurțure de gheață.

Dragoș Carabăț
Brăila

HAIKU

Am prins în pumn
un fulg de nea –
deschizându-l nimic

Cidem Narcis Brâslașu
Din volumul
„Deschizând fereastra”

CREAȚIA OMULUI

Omule ce te-am creat după chipul Meu curat,
Cu asemănări Dumnezeești ți-am dat viață să trăiești.
Te-am pus stăpân peste toate, peste uscat, peste ape,
Peste pești și târâtoare, peste vite, peste fiare,
Peste păsări zburătoare.

Ți-am dat straie de lumină, locuință - o grădină,
Grădina Edenului, paradisul cerului,
Tot cu plante roditoare și cu flori mirositoare!
Izvorăște din gradină un pârâu cu apă lină
Care udă-n drumul lui grădina Edenului.
Peste toate fii stăpân, peste flori și peste plante,
Peste pomi cu fructe coapte.

Să ai grija tuturor, să mănânci din rodul lor.
Și acum, dă-Mi ascultare, că nu-ți cer un lucru mare!
Să păzești porunca Mea și de ispite vei scăpa.
Vezi, în mijloc de grădină, că-i un pom cu rod bogat,
Tu, de el să te ferești, ca să nu păcătuiești.

Ține-l departe de tine, ca să nu știi niciodată,
Ce e rău și ce e bine!
Nu mânca din fructul lui, să cazi rob păcatului.
O, Adam, n-ai ascultat de Cel care te-a creat!
De pom te-ai apropiat, Eva fructul ți-a întins
Și ispita te-a cuprins.
Șarpele te-a amăgit și-n păcat te-ai prăbușit.

Și acum ești blestemat, din grădină alungat.
Poarta grădinii s-a-nchis, căci ispita te-a învins.
Pentru păcatul făcut, Paradisul l-ai pierdut!
Pentru că n-ai ascultat, pământul l-am blestemat,
Iar tu, vei fi judecat, la moarte condamnat.

Dragomir Ilie
Slatina - Olt

FĂ-ȚI TIMP

Fă-ți timp să asculți, să taci și să înveți!
Fă-ți timp să privești și să faci
Fă-ți timp să dai nu să iei,
Fă-ți timp să înțelegi, nu să judeci
Fă-ți timp să aduni bunătate
Nu să risipești răutate,
Fă-ți timp să fii pentru toți o mângâiere
Fă-ți timp pentru sufletul ce strigă în tăcere,
Fă-ți timp și ai să vezi că nu ești doar tu pe lume!
Fă-ți timp și vei vedea
Că omul are nevoie de dragoste pentru a trăi
Asa cum o floare are nevoie
De lumină pentru a înflori!
Fă-ți timp să dai o îmbrățișare
Ca să nu mai fie ale tale brațe goale!
Fă-ți timp să dai din sufletul tău
Ca să fie plin mereu,
Fă-ți timp pentru multele lucruri lasate,
În colțul inimii tale uitate
Fă-ți timp să crezi, să simți și să iubești!
Fă-ți timp pentru toate și învață
Fă-ți timp și vei înțelege
ce este frumos și bun în viață!

Georgiana Iuliana Dinu

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Bălan Mariana

*Mă numesc **Bălan Mariana, sat Dornești, com. Dornești, jud. Botoșan**i. Sunt persoană cu dizabilități, gr. 1, tetrapareză spastică, de 10 ani și 6 luni. Am disperată nevoie de pampers, nr. 3, și aleze. Aș fi tare recunoscătoare oricui mă poate ajuta. Tel. **0760-178608.***

Cosmin

*Mă numesc Dragotă Ionuț Cosmin, am 30 de ani și am avut un accident de mașină la 17 ani. Am rămas cu cheaguri de sânge pe creierul mare și mic. Din cauza accidentului am rămas cu sechele pe partea dreaptă și am făcut epilepsie. Am nevoie de d-voastră ca să mă ajutați cu 10.000 Euro pentru o operație la Viena pentru a mi se scoate cheagurile de sânge. Cine dorește și este sufletist/ă, îmi poate trimite prin mandat poștal la **oficiul poștal Armășești, sat Cernișoara, com. Cernișoara, jud. Vâlcea**. Pot fi apelat la **0764-104277** sau **0749-432547.** Vă mulțumesc pentru ajutor tuturor celor care mă veți ajuta. Dumnezeu să ne ajute la toată lumea pentru tot ajutorul care mi-l dăruiți!*

Fănică

*Am 65 de ani, cu probleme de sănătate deosebite, cronice, amputație picior cu 1/3 din coapsă, apelez la bunăvoința celor cu posibilități a mă ajuta, a dona, pentru tot ceea ce este necesar pentru o bucătărie – aragaz, butelie, hotă, combină frigorifică, robot de bucătărie, un godin, mobilier... **0757-139473**. Mulțumesc celor care mă înțeleg. SĂRBĂTORI FERICITE!*

Tătaru Liliana

*Mă numesc Tătaru Liliana și am un handicap sever (schizofrenie) momentan locuiesc singură la casă. Vă rog dacă aveți bunăvoință și iubire de Dumnezeu pentru a mă ajuta și pe mine să-mi cumpăr 2 tone de lemne pentru iarnă, sau cât doriți dumneavoastră, sau poate aveți pe acasă un calorifer, vă rog să mi-l trimiteți pe adresa **Tătaru Liliana str, Moldovei, nr 6, loc Chirnobeni, jud Constanța.** Eu vă mulțumesc pentru puțin deocamdată și să vă dea Domnul odată cu venirea sărbătorilor de iarnă tuturor multă căldură sufletească, bani, iubire și spor în tot ce vă doriți. La Mulți Ani!*

Diaconu Liviu Aurel

*Vând carte al cărui autor am devenit „1001 Picuri de strălfulgerare sfântă”. 168 pagini, 10 lei plus taxele poștale. Tel **0748-976746***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

continuare din pag. 9

intre persoanele cu dizabilități, pentru o demonstrație de moralitate și de relaționare exemplară. Ca să ne ofere adevărate motive pentru care merită să trăim și cum să trăim. Vă întrebați, de ce ei? Pentru că în suferința lor ei pot ridica sensul adevărat al vieții. Viața nu e doar desfătare și plăcere nesfârșită, ci la temelia ei este tragică. Asta ne obligă la o atitudine, iar atitudinea contează. O atitudine care ne este propusă de Cel care ne-a creat și pe El Îl interesează cum răspund la aceste provocări, pentru a scoate în evidență calitatea vieții.

De ce ei? Pentru că ei pot să ne ofere acea căutare, care s-a cam pierdut în această lume postmodernistă: relația autentică! Este o alergare după relații care ne aduc avantaje, dar puțini sunt care vor relație de dragul relației.

De ce ei? Pentru că în neputința lor de a face multe lucruri, ei și-au ales să le facă pe cele care contează. Nici nu pot și nici nu vor să facă lucruri mărunte care pot ocupa fără rost viața.

De ce ei? Pentru că ei trăiesc o speranță creștină, pe care cei valizi și preocupați de fericirea strict pământească nu o mai au, ba chiar o consideră un basm fără nici un temei. Ce înseamnă o altă lume? O avem pe-a noastră. Ce înseamnă o viață fără păcat? Apropo, deranjează cuvântul acesta învechit: ”păcat”. Spuneți ”greșeală”, ”slăbiciune”, inoportunitate”, ”inadecvare”! Suntem moderni! Păcatul e pentru bigoți. Deși, din cauza lui noi pierdem adevărata viață! Ei ne vorbesc de setea de... restaurare. De a fi reformulați din nou după chipul Celui care ne-a creat. De aceea avem nevoie de modele. De aceea avem nevoie de persoanele cu limitări fizice. De aceea avem nevoie de oameni adevărați care să trezească pofta după schimbare în bine, dar în Binele lui Dumnezeu.

Soluție

Nelu, băiețelul de 8 ani, și-a pus întâi mâna dreaptă pe masă ca să fie, după mintea lui, tăiată și dată lui ”nenea Nelu”, cel pe care nu-l putea refuza. Dar băiatul văzu altceva. Omul cel bun și mare luă un cuțit și își puse mâna pe un blat de lemn și simulă o tăietură a mâinii lui. Neluțu strigă: ”nu, nenea Nelu”, eu trebuie să-mi tai mâna nu tu. Și apoi o iei să fie a ta”. Dar omul cel drag celui mic spuse: ”eu trebuie s-o tai că nu mă mai ajută, iar mâinile tale mi le dai mie, iar atunci când eu spun ce să facă, ele o să mă asculte. Ei bine, Eu, cel fără mâini și fără picioare mă voi sluji de mâinile tale și de picioarele tale ca și cum sunt ale mele. Nu mai au voie să facă decât ceea ce spun eu. Te prinzi?”

Concluzie finală: Cel care a venit în Betleem vrea să lucreze cu mâinile mele ceea ce El crede că este mai bine. Dar în mod absolut. Renunțând să le mai folosesc în scopul dorit de mine. Aceasta este restaurarea fericită!

-sfârșit-

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune și pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni.

Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Florina cere rugăciune pentru sănătate. În urma unei răni la cap are o pată pe creier și dureri mari. ȘI DUMNEZEU SĂ ÎI DESCOPERE ADEVĂRUL!

Să ne rugăm pentru Alex de 9 ani care trebuie operat la inimă în ianuarie – februarie. Și pentru mama lui, Ana, să o întărească Domnul și să Îl caute cu adevărat.

Să ne mai rugăm și pentru Bratu Estera, 13 ani, urmează acum, luna asta, să se opereze la coloană, o operație grea. Și pentru Mariana, mama ei, să poată să o ajute că are și ea Hepatita C. Dumnezeu să le ajute. Amin

Să ne rugăm pentru Adam Viorel Adrian. E grav bolnav. Dumnezeu să aibă milă de el.

Chiriță Alexandra

Fratii Sadadaș și Daniel sunt bolnavi în spital. Să ne rugăm pentru ei

Sora Mioara cere să ne rugăm pentru T. Duduș, care are probleme grave de sănătate, pentru întoarcerea la Dumnezeu și pentru sănătatea precară.

Și pentru Răzvan, să se trezească la realitate, să Îl vadă pe Dumnezeu și să își rezolve problemele familiale.

Să ne rugăm pentru pocăință.

Ramona solicită rugăciune pentru Adrian, să Îl accepte pe Dumnezeu și pentru ea, pentru angajare. DUMNEZEU SA LUCREZE!

Dinescu Emilia - Valea Stânii Argeș

În luna august, „forțat" de împrejurări și situații, a trebuit să stau mult pe căruț, așa că mi s-au deschis 3 escare, iar în luna septembrie mi s-a deschis o altă escară. Acum am 4.

În continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă". Am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune ca El să vindece, în ciuda faptului că stau mult pe căruț, așa cum a vindecat în toți acești ani, când ne-am rugat mai mulți.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

„Şi fără credinţă este cu neputinţă să fim plăcuţi Lui! Căci cine se apropie de Dumnezeu, trebuie să creadă că El este, şi că răsplăteşte pe cei ce-L caută."

(Evrei 11: 6)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

<u>Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București</u>

*Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna decembrie, un sincer și călduros **„La mulți ani!"**, împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: **Dana Ionela Bordeianu, Florentina Iuliana Stanislav, Nelu Burcea, Cosmin Liciniu Jurcan, Paraschiva {Jeni} Luță, Andrei Liviu Bălăceanu, Cristian Gabriel Cretburg, Mariana Damoc, Ionuț Gabriel Neacșu, Cătălin Valentin Morhan, Cătălin Sebastian Pacu, Ionela Elena Pacu, Ioan Rândașu, Cristian Cătălin Torje, Camelia Maria Tudose, Amelia Vlahopol.***

<u>Popescu Gigi</u>
<u>Popescu Rodica</u>
<u>Popescu Alina</u>

*Pentru mama mea, **Popescu Elena**, pe 26 decembrie împlinește o frumoasă vârstă. **„La mulți ani!"**, din partea lui Gigi, Alinei, Rodicăi. Îți dorim multă sănătate, fericire și te pupăm toți cu drag. Te iubim!*

*Pentru **Gigi Bălășoiu**, cumnatul meu, pe data de 30 decembrie împlinește o frumoasă vârstă. Un călduros **„La mulți ani!"** din partea cumnatului Gigi, nepoata Alina, sora Rodica. Îți dorim multă sănătate, fericire și tot ce îți dorești.*

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

A venit Crăciunul! Afară, totul este acoperit de omătul pufos și moale. Ferestrele caselor sunt creionate în filigram de argint. Pomii, sunt încărcați de zăpada albă strălucitoare. Acoperișurile caselor și-au pus căciulițele albe brodate cu dantelă. Crăciunul este sărbătoarea bucuriei, a iertării și a iubirii. De nașterea Domnului credincioșii sunt mai fericiți. Ei dăruiesc cadouri celor dragi. De această zi sfântă creștinii împodobesc casele cât mai frumos. Mamele împreună cu copiii pun globulețe, bomboane colorate și beteală în bradul așezat la fereastră. Sub brad, cadourile sunt așezate pentru a fi desfăcute în fenomenala zi de Crăciun. De această sfântă zi gospodinele prepară cozonacii galbeni ca lămâia, cu nucă și stafidele aurii. Cozonacii te îmbie la degustare. Pe masă sunt așezate rând pe rând preparatele tradiționale de Crăciun. Piftia, sarmale aburinde, tortul de ciocolată și nelipsitul vin roșu de culoarea rubinului. Seara la biserică credincioșii merg cu săniile împodobite cu zurgălăi trase de cai. Biserica este aranjată de sărbătoare. La sfânta slujbă de Crăciun, copiii, aici pe pământ, își împletesc glasurile cristaline cu cele ale îngerilor din cer, cântând în cor colindele care umplu inima de o bucurie imensă.

Mircea Costel Bratosin
București

Persoanele cu albinism au multe abilități, cu toate că au o dizabilitate. Albiniștii apar ca niște îngeri în societate, prin felul în care arată fizic. Sunt diferiți, speciali și unicați pe acest pământ. Mi-aș dori tare mult să realizăm noi, toți albiniștii din România – Asociația Albiniștiilor. Am văzut că în Italia, Austria, Argentina, Peru și Brazilia există Asociația Albiniștiilor, dedicată special persoanelor cu albinism, având activități diverse, dovedind societății că sunt persoane cu capacități multiple și normale, ca și cei valizi. Niciodată să nu aveți complexe de inferioritate că sunteți albinoși, pentru că asta ne face deosebiți și diferiți față de societate. Simțiți-vă binecuvântați și mândri, așa cum arătați și sunteți. Mulți băieți și multe fete și ar dori să fie ca noi, dar nu vor reuși niciodată cât vor încerca să facă, prin orice artificiu de pe pământ, pentru că Dumnezeu ne-a creat aceeastă unicitate aparte de ceilalți de lângă noi.

În final trebuie să știți că se poate trăi cu albinismul și putem să fim o forță în societatea Românească, Europeană și în întreaga lume. Totul e să ne unim și să demonstrăm împreună ceea ce suntem și putem cu adevărat face noi pentru societate, ca niște îngeri trimiși din Cer. Merită să ne implicăm toți albiniștii din România, să avem asociația noastră, iar societatea merită să ne cunoască, fiind siguri că nu-i vom dezamăgi niciodată.

"Totul despre albinism de Irina Olteanu" -http://www.qbebe.ro/sanatate/endocrinologie/totul_despre_albinism

Mocanu Jeni
București

Pentru a-ți face sufletul mare, trebuie să îi cunoști toate micimile, pentru a-l face pur, trebuie să îi vezi toate murdăriile, pentru a-l face curajos, să-i îndepărtezi toate lașitățile... E greu dar ești singurul care poți lupta cu tine însuți. În fiecare seară, înainte de a adormi, fă examenul conștiinței tale; învinuiește-te pentru greșelile făcute, și pocăiește-te, bucură-te de binele pe care l-ai făcut, propune-ți fapte demne de numele tău și nu te descuraja (nu trebuie să spunem nici în glumă că suntem descurajați, pentru că s-ar putea să ne luăm în serios) crede că mâine vei face mai mult și mai bine. Ai văzut că un vas își strange velele în timpul furtunii și se lasă în voia vântului. Fă și tu la fel, când te încolțesc necazurile și marile evenimente, când simți că sufletul nu îți face față încercărilor, nu mai încerca să rezolvi tu, ci roagă-te, și Dumnezeu va lucra cu tine și chiar în locul tău.

"Consacră-Te lui Dumnezeu în fiecare dimineață! Aceasta să fie prima activitate a ta! Roagă-te: "O, Doamne primește-mă să fiu cu totul al Tău! Așez toate planurile mele la picioarele Tale! Folosește-mă azi în serviciul Tău! Rămâi cu mine și tot ce fac eu să fie făcut prin puterea Ta!" În fiecare dimineață consacră-te lui Dumnezeu pentru ziua aceea, pune planurile tale la dispoziția Lui, pentru a fi aduse la îndeplinire sau abandonate, după cum va hotărâ El în providența Sa! În acest fel, zi de zi, ai posibilitatea de a-ți încredința viața în mâinile lui Dumnezeu și astfel viața ta va fi modelată, devenind tot mai asemănătoare vieții Domnului Hristos! ȚINE MINTE, o viață în Hristos e caracterizată de pace și liniște sufletească. În sufletul tău se va instaura o încredere statornică, durabilă și liniștitoare. Speranța ta NU SE AFLĂ ÎN TINE, EA E ÎN HRISTOS. Slăbiciunea ta e unită cu puterea Lui, neștiința ta cu înțepciunea Lui!.."

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

Cu cât cineva va fi mai lovit de soartă și frământat de conflicte interne, cu atât să simtă nevoia să îndemne la optimism pe alții; e o datorie, să nu deznădăjduim pe nimeni, chiar când noi ne înecăm în disperare. Ține minte, pesimiștii sunt oameni care în sinea lor nutresc speranțe multe dar cărora puține li se împlinesc. Optimiștii sunt cei care nu nutresc multe speranțe și li se împlinesc și mai puține, dar se bucură de ele. De ce să nu fim optimiști?!... De ce să nu împărtășim optimism și să îi încurajăm pe ceilalți!!...

J.W.Rochester spunea: "Dacă le-ai văzut pe toate și nu ai aflat ce e frumusețea, înseamnă că nu ai ochi; iar dacă le-ai văzut dar nu ai simțit puterea frumuseții, înseamnă că nu ai inimă". Eu cred că frumusețea este o scrisoare de recomandație deschisă care ne câștigă inimile de mai înainte. Numai că... frumusețea este pretudindeni. Nu ea lipsește ochilor noștri, ci ochii noștri nu știu să o vadă. Noi, de teamă de a nu suferi, neam închis sufletul într-o carapace și, de frică să nu greșim, preferăm să nu vedem frumosul din jur și din noi. E.Canetti spunea: "a greși fără a te corija, asta se cheamă a greși. Dacă ai săvârșit o greșeală, nu te sfii să o îndrepți". Deci să ne îndreptăm pe noi înșine spre frumos, să admirăm și să acceptăm frumusețea și vom deveni mai buni. ORI DE CÂTE ORI ȚI SE FACE SILĂ DE GREȘELILE ALTUIA, CUFUNDĂ-TE ÎNDATĂ ÎN SUFLETUL TĂU ȘI VEZI CE GREȘELI ASEMĂNĂTOARE SĂVÂRȘEȘTI ȘI TU!

(N.R.: Continui să primesc de pe diverse nr. de tel., mesaje și gânduri frumoase, însă nu scrie nici un nume! Neștiind cine îl trimite, bineînțeles că nu îl pot publica. Vă rog, scrieți și numele, prenumele, localitatea și județul.)

Anularea contribuției de asigurări sociale de sănătate

av. DANA BORDEIANU

Prin Ordonanța Guvernului nr. 4/2015, s-a dispus anularea contribuției de asigurări sociale de sănătate datorate de către anumite categorii de persoanele fizice exceptate de la plata contribuției, începând cu 2012.

Un recent ordin comun al ANAF/CNAS stabilește Procedura de comunicare între cele două instituții, cu termenele de informare, bine de știut de către cei interesați.

Publicat în Monitorul Oficial nr. 842/2015 și aflat în vigoare de la data de 12.11.2015, Ordinul nr. 2791/994/2015 aprobă Procedura privind structura informațiilor și periodicitatea transmiterii între ANAF și Casa Națională de Asigurări de Sănătate a informațiilor privind lista persoanelor fizice înregistrate în Registrul unic de evidență al asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate, în vederea ***anulării CASS*** datorate de către persoanele fizice exceptate de la plata contribuției de asigurări sociale de sănătate, începând cu data de 1 ianuarie 2012 și până la 31 ianuarie 2015, data intrării în vigoare a prevederilor art. I pct. 17 și 18 din Ordonanța Guvernului nr. 4/2015 pentru modificarea Legii nr. 571/2003 privind Codul fiscal.

Pentru a veni în sprijinul celor care urmăresc intrarea actelor la ANAF, reținem, astfel, următoarea ***derulare a transmiterii informațiilor*** privind lista persoanelor fizice care au accesat sistemul de asigurări sociale de sănătate, înregistrate în Registrul unic de evidență al asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate pe categorii de asigurați, în vederea anulării CASS datorate de către persoanele fizice exceptate de la plata contribuției de asigurări sociale de sănătate:

- ***pentru anul 2012***, se transmite lista persoanelor înregistrate în Registrul unic de evidență a asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate, în termen de 10 zile lucrătoare de la 12 noiembrie 2015, data intrării în vigoare a ordinului comun menționat;
- ***pentru anul 2013*** se transmite lista persoanelor înregistrate în Registrul unic de evidență a asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate, în termen de 15 zile lucrătoare de la 12 noiembrie 2015;

- ***pentru anul 2014*** se transmite lista persoanelor înregistrate în Registrul unic de evidență a asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate, în termen de 20 de zile lucrătoare de la 12 noiembrie 2015.

Agenția Națională de Administrare Fiscală, în vederea anulării contribuției de asigurări sociale de sănătate datorate de către persoanele fizice exceptate de la plata CASS, gestionează informațiile primite de la Casa Națională de Asigurări de Sănătate pentru îndeplinirea obligațiilor care îi revin potrivit legii.

Casa Națională de Asigurări de Sănătate transmite centralizat Agenției Naționale de Administrare Fiscală lista persoanelor fizice, pe categorii de asigurați, potrivit datelor înregistrate în Registrul unic de evidență al asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate, ***începând cu data de 1 ianuarie 2012 și până la 31 ianuarie 2015***, care este data intrării în vigoare a prevederilor art. I pct. 17 și 18 din Ordonanța Guvernului nr. 4/2015.

In continuare vă prezentăm:

LISTA categoriilor de persoane fizice înregistrate în Registrul unic de evidență al asiguraților din Platforma informatică din asigurările de sănătate, întocmită potri-vit prevederilor art. 224 alin. (1) din Legea nr. 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății, republicată

100 copil în cadrul familiei

102 tineri cu vârsta între 18 și 26 de ani care sunt elevi, inclusiv absolvenți de liceu până la începerea anului universitar, dar nu mai mult de 3 luni, ucenici sau studenți, dacă nu realizează venituri din muncă

continuare în pag. 17

Marea încercare (II)

de Helene de Billy

"Perfecționistă la timp plin și în plus având și o mână amputată", Caroline Bisson revine de departe.

Astăzi ea poartă un umăr artificial, pe care-l scoate în timpul competițiilor. La început, avea foarte mari dificultăți în a se obișnui cu noul ei corp. "Am trăit o perioadă dificilă, când nu mă mai vedeam așa frumoasă. Prietenul meu m-a ajutat mult să-mi regăsesc încrederea în mine, ca și femeie, povestește ea. Dar în primele luni, îmi era așa rușine. De fapt, parcă aș fi preferat să-mi amputeze un picior, deoarece în mai toate interacțiunile noastre intervine partea superioară a corpului, un picior lipsă ar fi fost mai ușor de ascuns."

Pentru a înlătura izolarea sa, Caroline a luat legătura cu oameni care au suferit traumatisme ca și ea. În primăvara anului 2010, a asistat la un atelier reunind atleți cu diferite dizabilități, care au participat la Jocurile paralimpice de la Vancouver. "Am știut foarte repede că readaptarea mea va trece prin sport", își amintește. Pe parcursul acelei zile, ea s-a inițiat în ski pe role, alături de sportivii cu dizabilități vizuale. "M-am simțit instabilă pe skiuri, iar atunci aceste persoane oarbe m-au ghidat. Pentru mine acest exemplu ilustrează până la ce punct incapacitățile noastre vor dispărea, atunci când evităm să ne impunem limite."

Totuși, din cauza acestor amputații ea a pierdut șapte kilograme, aproximativ 15% din greutate. Îi lipsește toată musculatura superioară a spatelui și pectoralii din partea stângă. Ea are probleme și în a-și păstra echilibrul pe piste, deoarece centrul ei de greutate s-a deplasat spre stânga. Adeptă a sportului în aer liber dintotdeauna, Caroline a utilizat astfel cursa de mers pe jos, yoga și ski pentru a-și reconstitui forța sa abdominală și de a se restabili fizic înainte de a se înscrie la o competiție. "Nu vizam sub nici o formă Jocurile paralympice. Eu am urmat mai întâi un program ușor de adaptare."

Un an și jumătate mai târziu, invitată să participe la prima sa cupă mondială la ski paranordic, ea a reușit să ocupe locul cinci, ceea ce i-a dat elan pentru a se lansa în sportul de înaltă performanță. Stimulată și din ce în ce mai motivată de a se califica pentru jocuri, s-a înscris la un maxim de competiții, în Canada precum și în străinătate. Din partea antrenamentelor, ea aproape a dublat cadența într-un an pentru a atinge un total de 515 ore de activitate fizică în 2013. Caroline s-a alăturat Clubului Chelsea Nordiq și a străbătut pistele din parcul de la Gatineau împreună

cu skiori tineri cu vârste în jur de 16 ani, deoarece tipul lor de antrenament corespundea nivelului cerut la paralympici.

Canada este permanent în căutare de atleți care să-i permită prezența în cât mai multe probe posibile la competiții. Schioarea a decis astfel să se perfecționeze în biatlon, ceea ce i-a ameliorat șansele de a fi selecționată pentru a merge la Soci. Pentru aceasta și-a luat concediu temporar de la servici, a pus pe picioare propria sa campanie de finanțare, desigur și cu ajutorul membrilor din comunitatea sa locală, a investit timp și bani.

Cum fata nu a primit ajutor regulat de la guvern sau de la Asociația de schi de fond Canada, pe parcursul celor doi ani și jumătate de antrenament efectuat pentru a fi capabilă să participe la competiții și de a fi selecționată, ea a cheltuit în jur de 30.000$ din buzunarul său. Din fericire, numeroșii săi prieteni și câțiva parteneri, precum Spitalul Montfort, societatea comercială Motrec International din Sherbrooke, clubul unde activa Chelsea Nordiq și membrii Școlilor creștine din zona unde locuiește au ajutat-o să plătească aceste cheltuieli. După atâta efort, ea a primit în sfârșit confirmarea pentru plecarea în Rusia.

În martie 2014, din cauza stresului, durerea fantomă a lui Oscar a revenit să o chinue la Soci, cum se întâmpla de obicei când era într-o competiție. La final, ea nu figura pe tabela de medaliați. În realitate însă, noua atletă s-a clasat adesea aproape de cei din urmă la linia de sosire. "Am știut că voi fi printre ultimii. Nu era o surpriză. Dar credeți că-mi făceam probleme pentru asta? Nu!!!", precizează ea, ca o mândră competitoare pentru care reușita constă în a se depăși pe ea însăși. Va să zică, pentru ea, minunea de a reuși probele de calificare și a fi selecționată era deja un mare suc-

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

ces. Totdeauna optimistă, Caroline își povestește decepțiile cu umor pe blogul său și declară cum într-o ocazie chiar a avut o primire demnă de regina Angliei, în ciuda performanței sale reduse. "Pentru mine, spune ea, succesul se măsoară prin posibilitatea de a depăși obstacolele și nu prin simplul fapt de a câștiga."

Trecând cu bine cei cinci ani de la operația de cancer primăvara trecută, Caroline nu mai este sub o intensă supraveghere medicală, chiar dacă o recidivă este oricând posibilă. De aceea ea a lăsat deoparte stresul cu boala. "Nu mi-a fost nici odată teamă că voi muri, spune ea, deoarece am cunoscut până acum o viață plină de satisfacții."

După câteva ezitări, Caroline s-a hotărât să înscrie jocurile din 2018 printre obiectivele pe care și le-a propus în următorii ani. Aceasta desigur ca o provocare, dar și pentru o nouă aventură în dorința de a se autodepăși, de a încerca să-și împingă propriile limite și pentru plăcerea de a schia. Pentru Caroline, Jocurile paralimpice constituie încă

unul din cele mai bune mijloace de a-și învinge prejudecățile.

Tânăra și-a pus țintă, misiunea de a ajuta la îmbunătățirea mentalităților în ceea ce privește persoanele handicapate. Ea dorește un lucru simplu, de a ajuta ca lumea să înțeleagă că persoanele handicapate sunt la fel de "competente ca oricine altcineva". Caroline ține conferințe despre acest subiect și vizitează în jur de șase școli în fiecare an.

"Ea are o carismă nemaipomenită", constată Normand Fortier, președintele Fundației franco-ontariene. El este unul dintre numeroșii parteneri pe care ea îi are și care a ajutat-o la strângerea donațiilor de la aproape o sută de persoane în cadrul ultimului ei periplu în lumea competiției. "Adolescenții sunt literalmente legați de buzele sale, adaugă acesta. Cu energia pe care o emană și datorită puterii sale de convingere, Caroline este genul de persoană capabilă să facă diferența."

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca - martie 2015
Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

.....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege.....

continuare din pag. 15

103 tinerii cu vârsta de până la 26 de ani, care provin din sistemul de protecție a copilului și nu realizează venituri din muncă sau nu sunt beneficiari de ajutor social acordat în temeiul Legii nr. 416/2001 privind venitul minim garantat, cu modificările și completările ulterioare

106 soț, soție, părinți, fără venituri proprii, aflați în întreținerea unei persoane asigurate

108 persoane cu handicap, cu vârsta de peste 18 ani, care nu realizează venituri din muncă, pensie sau alte surse

109 femei însărcinate sau lăuze, dacă nu au niciun venit sau au venituri sub salariul de bază minim brut pe țară

110 persoanele incluse în programele naționale de sănătate stabilite de Ministerul Sănătății, până la vindecarea respectivei afecțiuni, dacă nu realizează venituri din muncă, pensie sau din alte resurse

107.1 persoane ale căror drepturi sunt stabilite prin Decretul-Lege nr. 118/1990 privind acordarea unor drepturi persoanelor persecutate din motive politice de dictatura instaurată cu începere de la 6 martie 1945, precum și celor deportate în străinătate ori constituite în prizonieri, republicat, cu modificările și completările ulterioare

107.2 persoane ale căror drepturi sunt stabilite prin Legea nr. 44/1994 privind veteranii de război, precum și unele drepturi ale invalizilor și văduvelor de război, republicată, cu modificările și completările ulterioare

107.3 persoane prevăzute la art. 3 alin. (1), lit. b) pct. 1 din Legea recunoștinței pentru victoria Revoluției Române din Decembrie 1989 și pentru revolta muncitorească anticomunistă de la Brașov din noiembrie 1987 nr. 341/2004, cu modificările și completările ulterioare

107.4 persoane ale căror drepturi sunt stabilite prin Legea nr. 309/2002 privind recunoașterea și acordarea unor drepturi persoanelor care au efectuat stagiul militar în cadrul Direcției Generale a Serviciului Muncii în perioada 1950-1961, cu modificările și completările ulterioare

107.5 persoanele ale căror drepturi sunt stabilite prin Legea nr. 51/1993 privind acordarea unor drepturi magistraților care au fost înlăturați din justiție pentru considerente politice în perioada anilor 1945-1989, cu modificările ulterioare.

-sfârșit-

Sursa: www.legestart.ro

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Dănilă Neculai – Suceava

M-am bucurat să aflu că în cei 33 de ani de suferință ați avut alături mulți oameni care v-au ajutat și vă ajută. De asemenea m-a bucurat faptul că dumneavoastră ați văzut și vedeți în toate acestea nu o întâmplare, ci purtarea plină de grijă a bunului Dumnezeu.

Perciu Elena – Craiova

Cu bucurie am primit cele ce ați scris. Din nefericire spațiul nu mi-a permis să public în acest număr nici o poezie, însă în numărul viitor voi publica cu toată dragostea. Cu toată căldura vă salut: Elena, mama, Lila, Dani. Cât despre studiu biblic, sunați la 0753-144205.

Doresc să corespondeze:

Nicu

Singur și trist, fără vicii, doresc o relație serioasă. Sunt din județul Prahova. Tel. 0726-896262

Anonim

Anonim, caut doamnă / domnișoară din județul Botoșani, cu hanticap gr. 2 sau 3, pentru o relație de prietenie serioasă. Numerele mele 0754-766716 și 0754-766716

Mirel

Sunt Mirel, am 39 de ani, sunt din com. Răsuceni, jud. Giurgiu, am 1,80 m, și 80 kg. Doresc să-mi găsesc jumătatea. Pot fi contactat la nr. 0761-799705.

Paul

Licențiat, 38 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-40 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.

Gabriel

Mă numesc Gabriel, am 37 de ani, 1,65 m, 73 kg, nevăzător gr. 1, sunt creștin adventist, doresc să cunosc o fată serioasă, realistă, credincioasă, adventistă și să mă accepte așa cum sunt. Pentru căsătorie. 0742-919482 sau 0763-426345

Florin

Florin, 46 ani, din sat Săpata, com. Măceșu de Jos, jud. Dolj, doresc să corespondez cu fete, 38-48 ani, care au plăcerea să vorbească cu mine, în vederea încheierii unei relații de căsătorie. Tel. 0762-637016.

Marius

Mă numesc Iordache Ionel Marius, am 34 ani, sunt creștin penticostal și aș vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezeu și despre alte lucruri. Tel. 0734-750257.

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 28 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466

Alexe

Mă numesc Alexe, am 33 ani, sunt din jud. Neamț și doresc comunicare cu fete cu vârsta între 18 și 40 ani. Pot fi contactat la 0767-920981 și la 0233-680738. Pot fi contactat la orice oră.

Cosmin

Tânăr, 30 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0749-432547

Anonim

Bună, sunt un domn cu handicap gr. 2, 45 ani, văduv, caut doamnă, gospodină, cu handicap gr. 2 pentru căsătorie. Tel. 0731-263328

Nicu

Sunt Nicu din Prahova, handicap gr. 2, 45 ani, singur și trist, doresc prietenie cu doamnă de vârstă apropiată. Rog sinceritate. Tel. 0726-896262

Claudiu

Mă numesc Claudiu, sunt un bărbat simplu și decent, am 39 de ani, nevăzător, gradul 1, locuiesc la casă, doresc să cunosc o fată simplă, de vârstă apropiată pentru prietenie / căsătorie, cu aceleași probleme. Telefon contact: 0724-617593

Costel

Mă numesc Costel. Am 46 de ani, 80 de kg, 1,63 înălțime. Sunt divorțat, fără vicii, fără obligații, cu casă de locuit la țară, în apropiere de Vaslui. Am gr. 2 de handicap – cifoscolioză. Caut doamnă pentru căsătorie, între 35 și 45 ani, fără vicii, eventual cu un copil. Doamna poate fi și din R. Moldova. Hobby să iubească florile. Tel. 0764-186613.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S.

Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Șansa ta e în fiecare zi

„Gânditi-vă la lucrurile de sus, nu la cele de pe pământ."
Coloseni 3.2

"Și știm că Cel ce a înviat pe Domnul Isus ne va învia și pe noi împreună cu Isus și ne va face să ne înfățișăm împreună cu voi. Căci toate aceste lucruri se petrec în folosul vostru, pentru ca harul mare, căpătat prin mulți, să facă să sporească mulțumirile spre slava lui Dumnezeu. De aceea, noi nu cădem de oboseală. Ci, chiar dacă omul nostru de afară se trece, totuși omul nostru dinăuntru se înnoiește din zi în zi. Căci întristările noastre ușoare, de o clipă lucrează pentru noi tot mai mult o greutate veșnică de slavă. Pentru că noi nu ne uităm la lucrurile care se văd, ci la cele ce nu se văd; căci lucrurile care se văd sunt trecătoare, pe când cele ce nu se văd sunt veșnice." 2 Corinteni 4.14-18

De multe ori în viață eșecurile trecătoare de pe acest pământ plin de păcat și suferință, pun stăpânire pe gândurile și sufletul nostru, ne aduc o mare dezamăgire, imensă durere în inimă și extremă dezamăgire, încât ne blochează pe nereușită.

Fiecare zi e o nouă șansă de a putea să ne ridicăm și de a putea câștiga orice bătălie pierdută în trecut. Dumnezeu ne oferă aceeași șansă. Cât timp ne dă o nouă zi în viața noastră, e un dar ceresc de dragoste de care noi ar trebui să ținem cont și să facem schimbările cerute de Dumnezeu pentru a fi lângă El și de a reuși în această viață. Prioritatea noastră să fie Dumnezeu în fiecare clipă. Vă îndrept atenția către îndemnul Bibliei "Gânditi-vă la lucrurile de sus, nu la cele de pe pământ." Coloseni 3.2

Gândul acesta, dar, să ne însuflețească pe toți în 2016 și pentru totdeauna: "Dar lucrurile care pentru mine erau câștiguri le-am socotit ca o pierdere, din pricina lui Hristos. Ba încă și acum privesc toate aceste lucruri ca o pierdere, față de prețul nespus de mare al cunoașterii lui Hristos Isus, Domnul meu. Pentru El am pierdut toate și le socotesc ca un gunoi, ca să câștig pe Hristos și să fiu găsit în El, nu având o neprihănire a mea pe care mi-o dă Legea, ci aceea care se capătă prin credința în Hristos, neprihănire pe care o dă Dumnezeu, prin credință. Și să-L cunosc pe El și puterea învierii Lui, și părtășia suferințelor Lui, și să mă fac asemenea cu moartea Lui; ca să ajung cu orice chip, dacă voi putea, la învierea din morți. Nu că am și câștigat premiul sau că am și ajuns desăvârșit; dar alerg înainte, căutând să-l apuc, întrucât și eu am fost apucat de Hristos Isus. Fraților, eu nu cred că l-am apucat încă; dar fac un singur lucru: uitând ce este în urma mea și aruncându-mă spre ce este înainte, alerg spre țintă, pentru premiul chemării cerești a lui Dumnezeu, în Hristos Isus. Dar cetățenia noastră este în ceruri, de unde și așteptăm ca Mântuitor pe Domnul Isus Hristos." Filipeni 3.7-14,20

Vă doresc un an 2016 fericit și împlinit pe deplin, pe toate planurile, pământești și cerești!

-sfârșit-

Mircea Costel Bratosin – Redactor Revista Împreună /
Director Relații Publice / P.R. Manager Asociația "Ridică-te și umblă" România

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 și 0748-137997

„Toți vor să schimbe lumea,
dar nimeni nu vrea
să se schimbe pe sine”.
Lev Tolstoi

“Suferința
este inevitabilă,
nefericirea
este opțională”

ISUS SAU CRĂCIUNUL

E iarnă. E frig și geamurile-s înghețate
La fel ca inimile ce nu-s sfărâmate
Și-n dragostea Ta mare nu se-ncred
Și-n mare nepăsare astăzi șed.

Sunt mii ce-așteaptă marea sărbătoare
Doar e crăciunul, sărbătoare mare
Dar nu Te vor pe Tine-n viața lor
Și nu Te-acceptă ca al lor Păstor.

Așteaptă toți cu daruri și urare
Și scriu pentru cel drag chiar o scrisoare
Dar Tu ai scris cu sânge și iubire
Și-n dar Tu dai o viață-n mântuire.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

ÎMPREUNĂ